

Meniere

Talv 2017-2018



26

Tinnitus, kuulmislängus, pearinglus

Selles ajakirjas:

1. Lugejale
2. Karen ja David Henderson
3. Seitse müüti tinnitusest
4. Meniere'i haigus. Juhend esmakordse kogemuse jaoks
5. Menieeriku lugu. Mike Spencer
6. Loeng Kärus



© Ajakirja mistahes osade kopeerimine ilma allikale viitamata on keelatud

Lugejale

Meniere`l on sama palju erinevaid nägusid, kui on seda põdevaid inimesi. Kõigile esitab see oma väljakutse ja mõnikord saab temaga isegi koos elada. Räägin siin ühe väikese pisara loo; see ei räägi kurvastusest, rõõmust ega iseenda võitmisest.

Meniere on asetanud teele mitmesuguseid takistusi, millega on tulnud võidelda. Üks neist on unelmate ja igatsuste kadumine mõttemaailmast. Unelmate kadumine on ohtlik kõigile inimestele. Ühel päeval otsustasin ületada rippsilla, mis kõikus samuti, nagu maa minu jalgade all.

See päev saabus ja lähenesin sillale, mis sarnanes sellega, mida olin ette kujutanud. Kui tulin silla juurde, märkasid, et esimese sammu astumine polnudki raske. Selle-eest teine samm esitas juba märgatavalt rohkem väljakutseid. Esimese sammu puhul toetus üks jalg veel kindlale maapinnale, teisel aga olin juba ainuüksi trosside meelevaldas, mis silda üleval hoidsid, ja sild kõikus ähvardavalt. Just nii, nagu olin oletanudki. Sild ei olnud pikk, kuid vaimselt tundus see pikana, sest seda pidin ületama koos Meniere`iga.

Kui olin pääsenud üle silla, märkasid, et mul oli väike pisar silmanurgas. See ei rõõmupisar saavutatud võidu pärast, rõõmust meelekindluse pärast, aga ka mitte kurvastusest, et see teekond nii raske oli olnud. See rääkis sellest, et unelmaid ja igatsusi on võimalik taastada ja sellest, et seda võib teha hoolimata oma rõhuvast teekaaslasest – Meniere`st. See väike pisar räägib rohkem, kui 1000 sõna. See räägib elust koos Meniere`iga.



Karin & David Henderson



Kanadas elava Karini eesmärk on alati olnud inimeste aitamine. Aastate jooksul on ta endas arendanud arusaamist inimeste vajadustest, mis võimaldab tal võtta igat inimest just sellisena, nagu see on. See arusaamine on viinud teda kokku väga erinevate inimestega, ka sellistega, kellega ta muidu „ühte jalga” ei käi. Nii oli tema jaoks täiesti normaalne, aidata Davidil saada tagasi elujaatav hoiak. See ei sündinud ühekorraga, sest David põdes tema jaoks tundmatut haigust - Meniere`i haigust. Kestis küllaltki kaua, kuni Karin oli kogunud nii palju teadmisi, et sai hakata tegelema Davidi probleemidega. Mida rohkem ta õppis ja vestles ala asjatundjatega, seda selgemaks sai talle, et mitte ainult David ei vajanud abi, vaid neid abivajajaid oli terve hulk, kes olid jäänud ilma kaasaegse meditsiini abist. See oli talle väljakutse ja ta haaras sellest kinni!

Ja siin on tulemus, milleni ta on jõudnud.

Ta läheneb igale inimesele individuaalselt, õpib tundma nende vajadusi ja eluhoiakut. Ta esitab oma seisukoha abivajajale lihtsas keeles ja arusaadavalt. Tal on imepärane oskus kuulata inimesi ja läheneda neile just õigel viisil. Ta suudab tekitada abivajajas huvi tervenemise vastu, sest tema arusaamise koha pealt ei suuda abistaja midagi ära teha ilma abivajaja enda aktiivse osavõtuta. Kui inimene on häälestanud ennast tema laienele, tegutseb Karin edaspidi temaga koostöös.

Karin on valmis alati jagama kõike saavutatut ka teistega, mis on üsna harvaesinev, sest paljud abistajad eelistavad oma teadmisi hoida varjatuna teiste eest. Aga mitte Karin. Ta on leidnud, et Internet on üks kõige efektiivsemaid võimalusi inimeste abistamiseks. Ja ta on tegutsenud selliselt juba aastaid. Tihti on võimalik leida teda oma väikeses kontoris isegi kell 1 või 2 hommikul, et aidata „veel ühte inimest”.

Karin on aastate jooksul saanud tuntuks paljudele arstidele, teaduslike instituutide ja muude tervishoiuasutuste töötajatele.

Karin on käinud paljudes kohtades pidamas loenguid ja abistamas inimesi. Vabal ajal tegutseb Karin kohaliku kolledži majandusosakonnas.

See lehekülg on täielikult suunatud Meniere'i haigusele. Karini abikaasa, David, haigestus Meniere'i haigusesse 1990. aastal. Aastaid kestnud uurimistöö tulemusena on nad koos leidnud võimalusi, mis kergendavad menieeriku kannatusi ja annavad talle võimaluse elada peaaegu täisväärtuslikku elu. Nüüd on nende eesmärgiks jagada neid teadmisi ka teistele lähedal ja kaugel.

Karini kodulehekülje võib leida siit:

<https://plus.google.com/107545672616239545805>

David Henderson

David on vaikne, siiras ja väga abivalmis mees. Ta tuleb ise oma eluga toime ega vaja abi. Meelsamini hoolitseb ta ise enda eest.

Haigestumine Meniere'i haigusesse pööras tema elu pea peale. Ta polnud kindel, kas saab sellega hakkama. Ta veetis aastaid haigust tundma õppides ja selle iseärasusi uurides. Kud ta ei külastanud arste kuigi tihti, sest ooteruumides oma vastuvõttu oodates tekkis tal sageli stress.

David teadis, et tema olukord muutub pidevalt halvemaks. Ta oli sunnitud lõpetama autojuhtimise, sest üsna korduvalt oli ta sunnitud keset elavat liiklust tõmbuma oma autoga tee äärde, et seal oodata haigushoo möödumist. Mõnikord olid haigushood nii ägedad, et Davidil oli raskusi kodutee leidmisega. See ei olnud seni aktiivsele mehele loomulikult kerge. Ta oli sunnitud sulgema oma perekondliku ettevõtte, sest sageliesinevad haigushood tegid selle ülalpidamise võimatuks. Ta ei olnud kindel, et haigushood ei satu kõige ebasbivamatele aegadele. Tema haigushood muutusid nii rasketeks, et voodisepääsemiseks pidi ta tihti roomama selleni. Kukkumised muutusid juba igapäevasteks.

Kõik ravisoovitused, mis ta sai arstidelt, olid vastukäivad, mille tõttu ta loobus igasugusest klassikalise meditsiini poolt pakutavast ravist ja hakkas otsima lahendust iseseisvalt. Lahendus saabus lõpuks ja koos sellega ääretu lõõgastus. Alguses aeglaselt, siis aga üha kiiremini. Tänapäeval on ta võimeline tegema, mida iganes tahab. Ta võib jalutada, kummarduda, juhtida autot, ujuda. Ta ei vaja mingit lõikust.

Nüüd on ta pühendunud teiste saatusekaaslaste aitamisele oma kogemuste kaudu.

Paljude aastate jooksul oma probleemile lahendust otsides leidis David midagi, mis teda aitas ja mille abil on ta võimeline elama elu oma nõudmiste järgi. Kui teid huvitab, kuidas ta selle saavutas, kasutage seda linki

http://www.menieres-disease.ca/menieres_system_information.htm

Meil on hea meel jagada oma kogemusi teiega. Aitäh, et te vaevusite tutvuma meie looga. Jagage seda ka teistega, et aidata abivajajaid.

Karen ja David Henderson, Kanada

Inglise keelest tõlkinud Heinar Kudevita

Minu tutvus Kareniga sai alguse 2014. aastal, kui ma otsisin ajakirja jaoks materjali. Täiesti juhuslikult sattusin tema kodulehele, mis pakkus mulle huvi. Kuna sellel oli ka tema meiliaadress, võtsin temaga ühendust ja küsisin, kas ma tohin kasutada tema artikleid. Ta oli sellega kohe nõus ja nii on meie tutvus ning kirjavahetus jätkunud.

Heinar Kudevita

Seitse müüti tinnitusest

Tinnitus ehk kõrvakohin on häire, mis näib olevat püsiv. Arst on öelnud teile tõenäoliselt, et keegi ei saa teid aidata, peate sellega lihtsalt leppima. See on seisund, mis on parimal juhul tüütu ja halvendab enesetunnet. Kui siiski on võimalusi sellega toime tulla. Siin on mõned vaevarusaamad, mida oleme kuulnud tinnitusest - ja faktidest, mida peate teadma.

MÜÜT: *tinnitust ei ole võimalik leevendada*

FAKT: Paljud inimesed lähevad oma arsti juurde kaebusega, mis puudutab helinat või kohinat kõrvas, ja neile öeldakse, et on vähe lootust paranemiseks. "*Tinnitus on lihtsalt midagi, millega peate leppima,*" ütlevad nad. "*Püüdke seda ignoreerida.*" Kuid tegelikult on siiski, mida saate teha, et vähendada tinnituse mõju. Siin on mõned tõestatud viisid, kuidas kahjustust teie kõrvus vähendada:

- Tinnitus. Heliteraapia - Tinnitusravi oluline element on heli kasutamine. Kuuldeaparaatide, taustahelide, muusika või heligeneraatorite amplifitseeritud heli võib vähendada kontrasti tinnituse ja ümbritseva helikeskkonna häiriva mõju vahel.
- Kuulmise kaitse - müra on peamine tinnituse põhjus. Kandke kõrvakaitset valjuhäälses keskkonnas.

- Tinnituse nõustamine. Tinnitusega tegelemiseks koolitatud ja kogenud kuulmistervishoiuspetsialisti hinnang ja nõustamine võivad aidata kindlaks määrata tinnituse põhjuse ja minimeerida selle negatiivset mõju elukvaliteedile. Tinnituse tagajärgi võib sageli vähendada nõuande ja heliravi kombinatsiooniga.
- Tinnituse leevendamine. Tinnituse leevendamiseks ettenähtud seadmed on tänapäeval paljudesse kuuldeaparaatidesse sisse ehitatud. Neil on eritehnoloogia, sealhulgas fraktaaltoonid, mis aitavad teil leevendada tinnitusheli. Kui teil on tinnitus ja kuulmiskaotus, saate Widex ZEN-toone integreerida paljudesse Widexi kuulmisaparaatidesse. Kui teil ei ole kuulmiskahjust koos tinnitusega, on Widex ZEN toonid saadaval ZEN2GO seadmetes.

MÜÜT: *Tinnitus on ajutine. See kaob varsti*

FAKT: Mõned tinnituse vormid on tõesti ajutised, eriti need, mis on kutsutud esile mürarikas keskkonnas lühiajalise viibimise tagajärjel. Näitena võib tuua valju muusika, üksikud valjud helid. Teine tinnituse vorm on tekitatud pikaajaliselt mõjuvate helide poolt, milles inimene on sunnitud viibima. Sellise tinnituse esinemise puhul on vaja kohe pöörduda arsti poole. Kuigi pikaajaline tinnitus ei ole ravitav, võib arst siiski anda soovitusi oma elu- või töökeskkonna muutmiseks. Pikaajaline või kestev tinnitus mõjub inimese elukvaliteeti halvendavalt. Tinnitushelisid on erinevaid.

Kerge tinnitus – sellist tinnitust on lihtne maskeerida sellest veidi valjema taustaheliga. Kuuldavaks muutub see alles vaikuses, nagu magades või raamatut lugedes.

Kõrgetooniline tinnitus – sellist tinnitust kuuleb suurem osa inimestest, kes tinnituse all kannatavad. Tegemist on kõrgetoonilise heli – vile või undamisega. Mõnikord on see seotud inimese asendiga, kas siis istudes või lamades või keerates pead teatud kindlas suunas.

Madalatooniline tinnutus – esineb harvemini, peamiselt madalatoonilise sumina.

Muusikaline hallutsinatsioon – harvematel juhtudel võib tinnitus esineda muusikahelidena, mis kordab pidevalt mingit tuttavat muusikapala.

MÜÜT: *on olemas ravimid, millega võib ravida tinnitust*

FAKT: internetist võib leida arvukalt erinevaid ravimeid ja toidulisandeid, millel öeldakse olevat tinnitust raviv toime. Kuid samas on viidud läbi väga palju uuringuid, mis tõestavad, et ükski neist reklaamitud ravimitest ei oma tegelikult ravivat mõju. Ainult heliteraapial on uuringute põhjal mingi tervendav mõju.

MÜÜT: *kuulmisaparaat ei aita tinnituse puhul.*

FAKT: kuulmisaparaadid on üks peamine vahend, mis leevendab tinnitust võimendades taustahelisid, mis omakorda katavad tinnituse. See on põhjustatud kuulmislanguse poolt, mis vähendab taustahelide kuulmist, samas, kui tinnitushelid ei nõrgene kuulmislanguse

puhul. Kuulmisaparaatidele on võimalik lisada ka tinnitusheliseid vähendavat kohinat ehk nn. Tinnitusmaskerit.

MÜÜT: *tinnitus ja kuulmiskadu ei ole omavahel seotud.*

FAKT: suuremal osal tinnituse all kannatavatest inimestest esineb samuti kuulmislangu. Hiljutine uuring, mis viidi läbi 125 inimesega, kellel oli tinnitus, näitas, et vaid ühel neist ei olnud kuulmislangu. Briti Tinnituse Assotsiatsiooni uuring osutas, et 90% inimestest, kellel on tinnitus, esineb ka kuulmislangu. Nende hulka ei kuulunud inimesed, kellel esineb nn. peidetud kuulmislangu, st. kuulmislangu, millest nad ise veel teadlikud ei ole.

MÜÜT: *ma ei ole kunagi kuulanud valju muusikat, järelikut mul ei ole ohtu saada tinnitust.*

FAKT: tugev heli on ainult üks tinnituse põhjustajatest. Seda võivad esile kutsuda ka muud tegurid, nagu näiteks mõningad ravimid, liigne soolatarvitamine, kofeiin, suitsetamine, kõrge vererõhk ja stress.



*Meniere`i haigus.
Juhend esmakordse kogemuse jaoks*



Kui mul diagnoositi Meniere'i haigus, arvasin, et minu elu on sellega läbi. Ma olin alles 24 aastane. Peale pooleaastast kannatamist sain ma lõpuks teada, mis mul on viga ja samuti ka seda, et see ei ole mööduv nähtus. Sain aru ka sellest, et olukord on muutumas hullemaks ... palju hullemaks. See oli kõige pimedam aeg minu elus.

Arst, kelle peale lootsin, ei aidanud mind



millegagi. Sain aru, et ma võin loota ainult iseendale. Aga kuidas?

Kuid täna elan hoopis teistsugust elu. Mul on veelgi Meniere'i haigus, kuid ma olen leidnud võimalusi sellega toime tulla ja sellega edasi elada.

Kui teil diagnoositakse Meniere'i haigus, ärge heitke meelt. Jah, on raske, kuid mitte võimatu sellega toime tulla. Ma tean, kui hirmutav see on. Ma tean, mida te tunnete. Ja ma tean ka, kui palju te kannatate. Aga kui raske see ka ei oleks, tean, et siiski on olemas lootus. Ma sooviksin, et keegi oleks osanud mulle seda õigel ajal rääkida, kui ma kõige rohkem abi vajasin.

Kitjutasin selle artikli, et aidata saatusekaaslastel toime tulla oma probleemidega.

Esimesed sammud

Üks suurimaid väljakutseid uue menieeriku jaoks on see, et ta ei saa kusagilt mingisugust informatsiooni. Paljud lahkuvad teadmatusena oma arsti kabinetist ja hakkavad otsima informatsiooni mujalt. Need, kellel on arvuti ja internetiühendus pöörduvad abisaamiseks Google'i poole. Ja nad leiavad sealt üht-teist, mis aga on omavahel sageli vastuolus. See süvendab nende hirmu arusaamatu olukorra ees. Selle asemel tuleb selgusele jõuda, milliseid piiranguid haigus endaga kaasa toob ja millega on võimalik edasi elada.

Soovitan alustada kolmest esimesest sammust:

1. Leia asjatundlik arst, kes tunneb Meniere'i haigust ja oskab soovitada ravi
2. Muuda ajutiselt oma eluviisi, et vähendada Meniere'i haiguse sümptomeid
3. Jälgi ennast, et teha kindlaks need tegurid, mis kutsuvad esile haigushooge. Selle hulka kuulub toitumine, ümbritsev keskkond, tegevused.

Kuidas leida head arsti:

Asjatundliku arsti leidmine võib muuta teie elu. See on kõige olulisem

samm kogu teie haiguse juures. Isegi, kui teile meeldib arst, kellelt te saite diagnoosi, jätkake otsimist, kuni te leiate arsti, kes räägib teile põhjalikult teie haigusest ja kinnitab saadud diagnoosi..

Kuidas leida õiget arsti:

Kui teil on Meniere'i haigus, võib suurepärase arsti leidmine olla väga keeruline.

See on laastav tervisehäire ja selle haruldus on põhjuseks, miks enamus üldarstidest ja isegi paljudest spetsialistidest, kellel on mingisugune ravikogemus olemas, ei suuda anda rahuldavaid soovitusi haigusega toimetulekuks. Ja see on kahetsusväärne, sest lootuse kaotamine on väga lihtne ilma korraliku arstiabi ja juhendamiseta.

Kui teate, et teil on Meniere'i haigus, siis teate juba ka, mida see tähendab. Diagnoosimine on võimalik ainult välistades kõik muud sarnaste sümptomite teadaolevad põhjused. Diagnoos annab teie kannatustele nime ja konteksti, kuid see on vaid esimene samm.

Teine samm on kindlustada endale sobiv ravi, ja sobiva arsti leidmine võib olla üks kõige olulisemaid asju, mida saate teha. Teie arsti isiksus ja mõtteviis võivad teid aidata või masendada. Õige arst võib olla jõud, mis on vajalik teie edasiseks toimetulekuks. Ebapädev arst võib olla teie jaoks mitte ainult stressitekitav, vaid ka sõna otseses mõttes tervistkahjustav.

Vastake mõttes mõnele lihtsale küsimusele oma praeguse arsti kohta:

Kuidas teie arst suhtus teie probleemidesse? Kas ta lähenes teie juhtumile kaastundega ja sooviga aidata?

Minu esimene arst kindlasti ei teinud seda. See põhjustas mulle palju tarbetut valu ja kannatusi.

Teie arstil peab olema hea empaatiavõime; see on otsustava tähtsusega teie taastumiseks.

Kui olete arsti külastanud, kas te lahkusite tema juurest lootuse või teadmatusega?

Vastus räägib teie arsti mõtteviisist ja sellest tulenevalt teie mõtteviisist. Kui teie arst jätab teid lootusetusse olukorda, leidke teine arst.

Kas teie arst vastas kõigile teie küsimustele?

Kas te tunnete, et arst püüab teid igati aidata?

Kui ta sellisel viisil toetust ei anna, võib teile jääda tunne, nagu oleksite üks oma murega. Ja lõpuks, kas te jäite rahule oma visiidiga?

Kui te aga tunnete, et te ei jäänud rahule, ärge kõhelge uut arsti otsimast.

Kuidas leida hea Meniere'i spetsialist:

Meniere'i haigus on harvaesinev ja paljudel arstidel ei ole selle ravimisel kuigi palju kogemusi, kui üldse. Isegi kõrva-, nina- ja kurguarstid ei saa alati aidata. Enamik neist on kuulnud Meniere'i haigusest ja võivad isegi mingit ravi pakkuda, kuid kahjuks ei ole enamikul neist vajalikke kogemusi Meniere'i haigusega toimetulekuks.

Nii et peate pöörduma arsti poole, kellel võib olla vajalikke teadmisi. Sellist spetsialisti, keda soovite näha, nimetatakse neuroloogiks. Nad on arstid, kes on spetsialiseerunud sisekõrva neuroloogiliste häirete (tasakaal ja kuulmiskahjustused) raviks.

Tavaliselt on neil põhjalikumad teadmised Meniere'i haigusest ja muudest vestibulaarsetest häiretest. Nii et kui teile on pandud algselt vale diagnoos või teil pole veel diagnoosi, on teie parim võimalus raviks leida hea neuroloog.

Milliseid hingelisi traumasid võib põhjustada vale arsti külastamine:

Kahjuks muutub õige spetsialisti leidmine veelgi keerukamaks, sest arsti kogemus on vaid üks osa võrrandist. Nende suhtumine on vaieldamatult sama oluline kui ravi.

Kui mul diagnoositi esimest korda Meniere'i haigus, külastasin kohalikku spetsialisti. Ma sisenegin kabinetti ja hakkasin oma lugu rääkima. Eelmisel õhtul oli mul olnud raske vertiigo haigushoog Alustasin selle kirjeldamisega. Kuid ma ei saanud pikalt rääkida sest ta katkestas mind ja teatas ükskõikselt: "*Teil on Meniere'i haigus.*"

Enamik arste keskendub vaid diagnoosile. Aga sel ajal ei teadnud ma paremat tahta.

Ta vaatas mulle otsa ja ütles: "*Pole ravi, me ei tea, mis selle põhjustab, ja iga kord, kui teil on vertiigo, nagu teie oli eile, kaotate natuke oma kuulmisest.*"

Ma olin hirmunud. Siis tegin seda, mida ma alati teinud, kui ma kardan. Ma hakkasin küsimusi esitama. Ma tahtsin lihtsalt aru saada.

Kuid minu arst seda nii ei näinud. Ta ei näinud, et ma olin hirmunud ja pisarate äärel. Ta nägi mind ainult raske patsiendina. Ta ei taibanud, et ma lihtsalt kartsin. Ta edastas kohutavaid uudiseid ja lihtsalt ootas, et ma sellega nõustun. Kuid kroonilise haiguse puhul, mis asetab tõsiseid piiranguid teie elule, on väga raske olukorraga nõustuda.

See oli minu kogu elu kõige hullem aeg. Ma tõesti uskusin, et mu elu oli läbi ja mul ei olnud lootust. Mul ei olnud mingit väljavaadet tulevikule.

Õige arst võib kõik muuta:

Õnneks, mitu nädalat hiljem sai minu vanaisa mind saata Miami haigla ülikooli neuroloogi vastuvõtule. See oli pöördepunkt minu elus.

Mu teine arst oli minuga niihästi asjatundlik kui ka kaastundlik ning kannatlik. Ta andis mulle aega küsimuste esitamiseks ja vastas neile meeleldi. Ta nägi, et ma olin hirmul ja andis mulle lootust rääkides mõnede teiste patsientide kogemustest, kes sihikindla töö tulemusena olid suutnud enda elukvaliteeti parandada. Ta andis mulle mõtteid ja juhendeid elustiili muutmiseks, samuti ravimeid ja toidulisandeid, mida ta tahtis, et ma prooviksin. Sain aru, et ta tõesti hoolis minust samas, kui esimene arst jättis mind lootusetusse olukorda.

Nii et täna tahaksin rõhutada, kui tähtis on leida mitte ainult kogenud arst, vaid ka selline, kes on lahke ja kaastundlik ning võtab aega selgitamise jaoks. Kui sa tõesti tunned, et arst on sinu poolel, on see juba suur võit.

Ajutine eluviisi muutmine võib aidata Meniere'i haiguse puhul:

On mitmeid muutusi, mis võivad aidata leevendada Meniere'i haiguse sümptomeid. Võib-olla olete kuulnud mõnest neist, nagu soolatarbimise vähendamine, kofeiini sisaldavatest jookidest loobumine. Kuid see on ainult väike osa, eriti, kui haigus on algstaadiumis.

Põhjalik asjasse süvenemine võimaldab teil kõrvaldada paljud tavalised Meniere'i haigushoogude põhjustajad. Võimalik, et teie sümptomid võivad tekkida juhuslikult, kuid enamasti põhjustavad seda siiski mõned välised tegurid. Igaüks tunneb seda erinevalt, kuid ajutiselt kõrvaldades kõik ühised tegurid, on teil paremad võimalused olukorra parandamiseks. Kõige muu lisaks mõjutavad need ka teie tervist, mis omakorda loob soodsama olukorra haigusega toimetulekuks.

Haiguse põhjustajate kindlakstegemine ja nende mõju vähendamine:

Üldiste põhjustajate kõrvaldamine on alati hea mõte, kuid kuna iga inimene on erinev, siis on ka igal inimesel just temale omased haigushoogude põhjustajad. Probleemiks siin on see, et inimene kas ei oska neid kindlaks teha, või ei vaevu ta endaga nii palju töötama.

Toon siinjuures ühe näite: te sööte midagi hommikueineks, mis võib põhjustada haigushoo tekkimise alles õhtul. Aga kuna te ei ole seda omale selgeks teinud, jääb see teile märkamata. Kui aga te olete seda juba varem kogenud ja teate seda, siis tõenäoliselt oskate vältida sellist olukorda. Kuid on olemas ka tegureid, mis võivad põhjustada haigushoo tekkimise alles pikema aja möödudes. Kuidas neid leida? Selleks koostasid ma abivahendi, mis aitab teil jälgida oma päevast tegevust ja teha kindlaks haigushoogude põhjustajad. Selle nimi on *Mind over Meniere's* ja see kujutab endast tabelit, millesse tuleb märkida päevased sündmused ja olukorrad. Ma tean, et paljud inimesed peavad seda tarbetuks ajaraiskamiseks, aga uskuge, see lühike aeg, mille te kulutate selle täitmiseks on väärt oma tulemust. Teie tervis on teie oma kätes.

Glenn Schweitzer, USA

Autori loal inglise keelest tõlkinud Heinar Kudevita

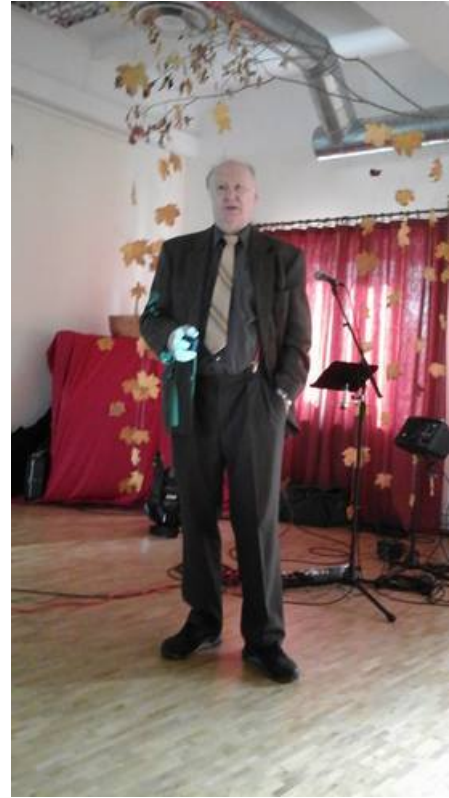
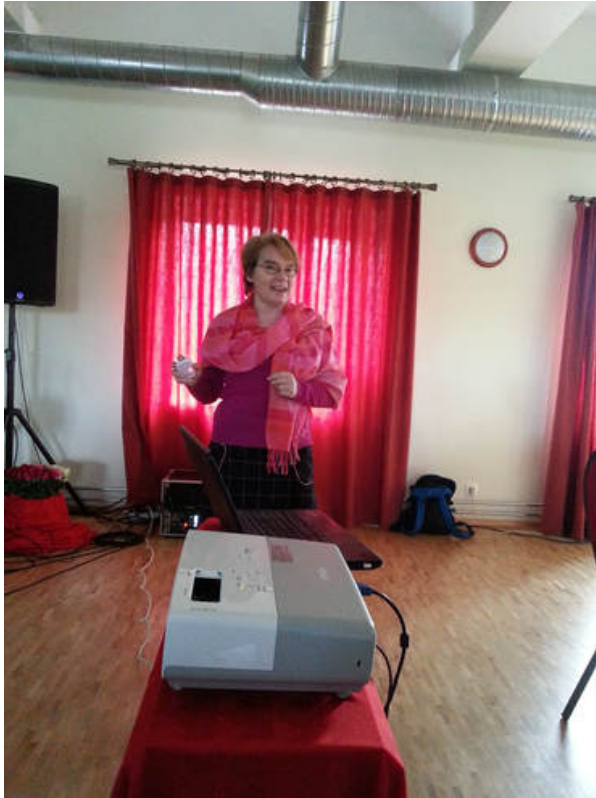


Loeng Kärus

19. oktoobril toimus Kärus sealse vallavalitsuse poolt organiseeritud pensionäride kokkusaamine. Sellega seoses olime palutud esitama loengut tinnitusest ja kuulmisrehabilitatsioonist.

Vastuvõtt oli südamlik ja kuulajaskond üsna suur – 76 inimest, kes olid teemast väga huvitatud.

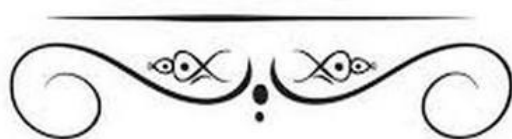




**Oktoobris on kauniks tavaks
saanud, et peetakse rahvus-
vahelist eakate päeva. Sel
aastal toimus eakate päeva
tähistamine 19. oktoobril
Käru pritsimajas. Ilm oli
rõõmsalt päikeseline, kuigi
mõned hilised saabujad said
kerge vihmasabina osaliseks.**

Heaks kombeks on jätkuvalt, et Käru valla väarikaid tervitab vallavanem või vallavolikogu esimees. Selleks päevaks volikoguesimeest Käru vallal enam polnud ja sõna sai veel ametis olev vallavanem Elari Hiis. Vallavanem andis ülevaate toimunud kohaliku omavalitsuse valimistulemustest ning eesseisvast haldusterritoriaalsest muutusest, mis jõustub vastavalt Vabariigi Valitsuse määrustele valimistulemuste väljakuulutamise päeval. Lühidalt, kui laupäeva õhtul magama heites oleme Käru vallas Rapla maakonnas siis pühapäeva hommikul oleme juba Türi vallas ja Järva maakonnas.

Järgmisena said sõna Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühingust Heinar Kudevita ja Ene Oga. Nemad tulid Tallinnast, et rääkida tinnitusest ja kuulmise rehabilitatsioonist. Saime teada, et Meniere'i tõbi võib alata kummaliste sümptomitega, mis kuidagi kõrvakuulmisega kokku ei käi, nagu näiteks iiveldus ja pearinglushood. Tervet loengut antud teemal ümber jutustama ei hakka, kel huvi siis Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühingu on oma koduleht www.tinnitus.ee.



Ilusat aastavahetust!